

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.

ATMUNGSAKTIV
HOHER TRAGEKOMFORT
SCHNELLTROCKNEND

CLEVERE
FUNKTIONEN

Atmungsaktiv und schnelltrocknend bei hohem Tragekomfort: Entdeckt preiswerte Sportmode für Groß und Klein online auf www.ernstings-family.com oder in unseren rund 1.900 Filialen.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

sportabzeichen-wettbewerb.de

Viele Preise im Gesamtwert von bis zu **100.000 €**

Gemeinsam zum Ziel.

Gemeinsam
wachsen

Stellen Sie sich der Herausforderung
Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung. Mit einem Sportförderer an Ihrer Seite.

Teilnahmebedingungen und Anmeldung:
sportabzeichen-wettbewerb.de

TEAM

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer
BKK24
Länger besser leben.

Preise im Gesamtwert von bis zu **50.000 EURO**

SPORTABZEICHEN-WETTBEWERB FÜR BETRIEBE

Die BKK24 bringt Sie und Ihr Team in Schwung.
Denn gemeinsam Sporttreiben fördert den Zusammenhalt und die Fitness! Außerdem bringt es Ihre betriebliche Gesundheitsförderung voran.

Jetzt mitmachen und die Chance auf attraktive Preise haben.

www.bkk24.de/betriebssport

FRAUEN

Übung	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold									
3.000 m Lauf	(in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	22:30	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30							
10 km Lauf	(in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:00	83:30	76:50	71:00	84:10	78:10	71:20	87:40	80:30	73:30	91:20	81:20	74:40	95:20	83:30	72:50	97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20							
75 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	66:30	63:00	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	61:45	73:00	67:00	61:00	73:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	82:30	74:40	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	93:30	81:30	74:30	98:30	87:15	75:30						
Schwimmen	(in Min.)	24:00	21:30	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:40	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45						
20 km Radfahren	(in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:00	45:00	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30	57:00	51:30	45:30						
Medizinball (2 kg, in m)		7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,50							
Kugelstoßen (in m)		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	5,75	6,50	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50								
Steinstoßen (in m)		10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,30	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	9,80	10,60	11,40	9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80							
Standweitsprung (in m)		1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10							
Geräturnen		Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck			Reck					
Laufen (in Sek.)		100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m					
25 m Schwimmen (in Sek.)		29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5			
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		24,0	22,0	19,5	24,5	22,5	20,0	25,0	23,5	21,0	26,0	24,5	22,0	29,0	27,5	25,0	32,0	28,0	26,5	30,0	28,5	26,0	33,0	30,5	29,0	34,0	32,5	30,5	35,0	33,5	32,0	35,0	33,5	34,0	32,5	36,0	34,5	35,0	33,5	37,0	35,5	36,0	34,5	38,0					
Geräturnen		Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung					
Hochsprung (in m)		1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70				
Weitsprung (in m)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,30	2,40	2,80	3,10	2,40	2,80	3,10	2,30	2,60	2,90	2,20	2,50	2,80	2,10	2,40	2,70	2,00	2,30							
Schleuderball (1 kg, in m)		23,50	26,50	29,50	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,00	20,00	23,00	25,00	18,50	21,00	23,00	16,50	19,00	21,00	16,50	19,00	21,00	15,00	17,00	19,00	14,50	16,50	18,50	14,00	16,00	18,00	13,50	15,50	17,50	13,00	15,00										
Schleuderball (1 kg, in m)		12	15	21	18	21	27	21	27	33	30	36	30	36	42	36	42	36	42	30	36	42	24	30	36	42	30	36	42	24	30	36	24	30	36	18	24	30	12	18									
Schleuderball (1 kg, in m)		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	20	30	40	10	15	25	20	30	40	10	15	25	20	30	40	10	15	25	20	30	40	10	15	25	20	30	40	10	15							
Schleuderball (1 kg, in m)		5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10							
Geräturnen		Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden					

Leistungsstufen Einzeldisziplin: ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte/Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte
Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

MÄNNER

Übung	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold									
3.000 m Lauf	(in Min.)	17:50	15:50	13:40	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:00	17:00	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:10	22:10	19:10	26:20	23:20	20:20	27:30	24:30	21:30						
10 km Lauf	(in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:30	66:40	60:40	54:40	69:40	63:40	57:40	72:40	66:40	60:40	75:40	69:40	63:40	78:40	72:40	66:40	83:40	77:40	71:40	84:40	78:40	72:40	81:40	75:40	80:40	74:40	83:40	77:40	81:40	86:40	80:40	74:40	89:40	83:40	77:40								
75 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:00	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30	73:00	65:00	59:00	75:45	67:45	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30									
Schwimmen	(in Min.)	22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	23:10	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	17:30	14:35	11:20	18:10	14:45</																			